



COLEGIO DE LA SANTISIMA TRINIDAD - OCTUBRE 2022

Lunes
Monday

Tuesday
Martes

Wednesday
Miércoles

Thursday
Jueves

Friday
Viernes

LUNES 3

Arroz a la cubana
Salchichas y patatas
Lacteo

Hid. 102 Prot. 26 Lip. 36 Kcal. 836

MARTES 4

Pure de verduras
Pechuga empanada
Fruta

Hid. 74 Prot. 39 Lip. 34 Kcal. 756

MIERCOLES 5

Alubias pintas
Merluza con ensalada
Fruta

Hid. 82 Prot. 53 Lip. 39 Kcal. 893

JUEVES 6

Coditos con tomate
Lomo con calabacin
Lacteo

Hid. 64 Prot. 20 Lip. 32 Kcal. 757

VIERNES 7

Crema de calabacin
Filetes rusos
Fruta

Hid. 91 Prot. 27 Lip. 42 Kcal. 855

LUNES 10

Pure de verduras
Pollo guisado con patatas
Fruta

Hid. 52 Prot. 43 Lip. 28 Kcal. 645

MARTES 11

Macarrones a la boloñesa
Albondigas con verduritas
Lacteo

Hid. 74 Prot. 39 Lip. 34 Kcal. 756

MIERCOLES 12

FESTIVO

JUEVES 13

Paella mixta
Tortilla de patata con ensalada
Lacteo

Hid. 102 Prot. 31 Lip. 39 Kcal. 883

VIERNES 14

Lentejas estofadas
Merluza con ensalada
Fruta

Hid. 76 Prot. 62 Lip. 20 Kcal. 731

LUNES 17

Canelones de atun
Lomo con cortezas
Fruta

Hid. 102 Prot. 26 Lip. 36 Kcal. 836

MARTES 18

Arroz blanco
Huevos y salchichas
Lacteo

Hid. 90 Prot. 46 Lip. 33 Kcal. 847

MIERCOLES 19

Pure de legumbre
Filetes rusos con patatas
Fruta

Hid. 82 Prot. 53 Lip. 39 Kcal. 893

JUEVES 20

Sopa de cocido
Escalopin de ternera con patatas
Fruta

Hid. 52 Prot. 43 Lip. 28 Kcal. 645

VIERNES 21

Macarrones con picadillo
Merluza con ensalada
Lacteo

Hid. 79 Prot. 45 Lip. 28 Kcal. 714

LUNES 24

Patatas con ternera
Merluza con ensalada
Fruta

Hid. 64 Prot. 20 Lip. 32 Kcal. 757

MARTES 25

Espaguetis con tomate
Albondigas a la jardinera
Lacteo

Hid. 102 Prot. 31 Lip. 39 Kcal. 883

MIERCOLES 26

Lentejas estofadas
Pechuga de pollo
Fruta

Hid. 76 Prot. 62 Lip. 20 Kcal. 731

JUEVES 27

Crema de calabaza
Filete de lomo con patatas
Fruta

Hid. 91 Prot. 27 Lip. 42 Kcal. 855

VIERNES 28

Paella mixta
Tortilla de atun con ensalada
Lacteo

Hid. 102 Prot. 31 Lip. 39 Kcal. 883

LUNES 31

NO LECTIVO



*Corresponde al sodio que forma parte de los alimentos de forma natural

Azúcar: 19,6 g
ags: 7,1 g
Sal* (g): 1,5 g